



いただきます！

平成27年 6月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月12日（火）1校時に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まず、野菜の見本（空豆、さやいんげん、枝豆、グリーンピース、スナップえんどう、さやえんどう）をいくつか見せて、「グリーンピースはどれかな？」とクイズを出しました。さやいんげんと間違える子が多かったですが、数人の正解者もありました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、全校分約5kgのグリーンピースのさやをむきました。給食のお手伝いができるということで、張り切って活動していました。「いいにおい！」「赤ちゃんのグリーンピースがいたよ！」などの声が聞かれました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいたようですが、「とってもおいしいよ！」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



どれがグリーンピースか、
わかりますか？
正解は左から4番目です。



観察したグリーンピースの
絵を描きました。



豆が転がらないように
注意しながら、
一生懸命むきました。



グリーンピース、
甘くておいしいよ！

杉四小のブログにも、活動の様子をアップしています！

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！



食育基本法では、「食育」を…①生きる上での基本であって、
知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの ②様々な経験を通じて

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが
できる人間を育てること…と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、
子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！



☐ 毎日、朝食を食べていますか？ 	☐ 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	☐ 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	☐ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいきますか？ 	☐ 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	---	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

今月の給食から…

新メニューです。山梨県上野原町の郷土料理です。江戸時代に飢饉対策として作られた料理といわれています。

せいだのたまじ

【材料（4人分）】

じゃがいも小（50g程度）8個・揚げ油適宜・砂糖大さじ2と1/2・
黒みそ大さじ1と1/2・みりん小さじ2/3・水50ml・白ごま少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、160℃の油で素揚げする。
大きいじゃがいも場合は、カットして使う。
新じゃがいもなら、よく洗い、皮をむかずに揚げても良い。
- ② 調味料と水を合わせて加熱し、揚げたじゃがいもにからめる。
- ③ 炒ったごまをふって仕上げる。